

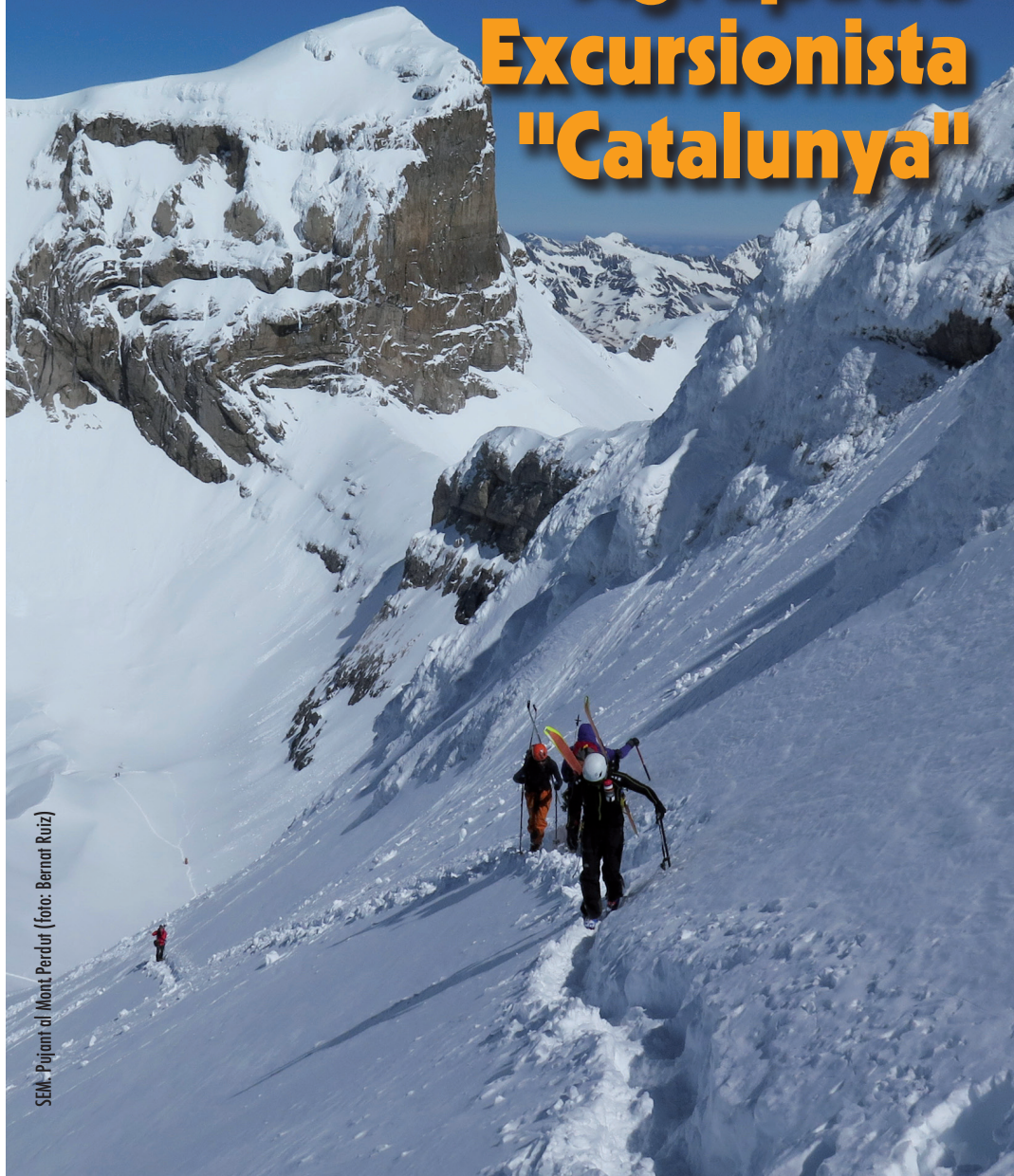


1912

**butlletí informatiu**  
**juny 2016**

# **Agrupació Excursionista "Catalunya"**

SEM: Puigant al Mont Perdut (foto: Bernat Ruiz)





Monti Perdut. Descens per l'Escupidera (foto: Bernat Ruiz)



Mirant encrea (foto: Bernat Ruiz)



# VOLUNTARIAT VALUÓS

*Tornem-hi; no sé quantes vegades es parla del "Voluntariat".*

**E**sperem que no sigui l'última, per aprofitar la pàgina de l'Editorial, i demanar un cop més a tots el socis i sòcies de L'Agrupació a no defallir en el seu esforç i en la seva col·laboració.

**J**a fa cinc anys, el 2012, un grup de socis i en la celebració de l'any del **100tenari** de la nostra Agrupació, van organitzar el comitè de la cursa de muntanya "La Ribalera". Des de llavors no han parat de innovar i incorporar noves modalitats per tal de fer-la el més atractiva possible per a tothom: corredors d'elit, acompanyants, corredors de més o menys nivell, etc... però com totes les coses que

es munten i s'organitzen, requereixen del personal necessari per dur a terme el que hom es proposa. Cada any contem amb aquest voluntariat tan valuós i que sense ell no hauríem arribat fins on som ara, sabem que és dur, que s'ha de matinar, que és lluny, que ens costa "peles", que els que ho organitzen han de fer mans i mànigues per col·locar a tots en llocs per dormir, en cotxes... però sempre anem justos en el voluntariat.

**A**nimeu-vos. Com sempre serà una satisfacció poder comptar amb tots els socis/es que puguin col·laborar.

**El president.**

## Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Voluntariat valuós
- 4** ESQUÍ DE MUNTANYA: Mont Perdut
- 6** ESQUÍ DE MUNTANYA: Montmalús
- 8** MUNTANYA: Mont-Rebei
- 10** EXCURSIONISME: Navegant per Canelles

- 17** ERE; CAIAC
- 18** CALENDARI: Muntanya; Caiac
- 19** MUNTANYA: PIC DE BASTIMENTS
- 20** ESCOLA GLACERA
- 21** MUNTANYA: Curs de seguretat

### AGENDA D'ACTIVITATS:

- 12** CALENDARI mes de juny
- 13** MUNTANYA: Costabona-Vallter
- 14** MUNTANYA: La Ribalera
- 15** CAIAC: Portes obertes Club nàutic G.
- 16** AEC: Diada del soci

- 22** MUNTANYA: Serra de Sis
- 23** MUNTANYA: Comanegra
- 26** Agraïment; Butlletí on-line
- 27** L'ITINERARI: Lo Pilar d'Almenara
- 29** AEC: Avis articles butlletí
- 30** A.E.C.: Altres; Diversos; Normes Generals

15 i 16 de maig

## LA SEM AL MONT PERDUT

Text i fotos: Bernat Ruiz

*Aprofitant que el dilluns dia 16 era festiu, i les previsions meteorològiques eren més bones, vam apleçar un dia la sortida de la SEM. Així doncs, diumenge al matí ens trobàvem els Joans (Cabré i Juncosa), el Xavi, l'Enric i el Bernat a l'hotel del Bruc per començar a fer camí.*



Fent camí cap a Góriz

**D**esprés d'unes hores conduint (o dormint), paràdeta a Aïnsa a fer una pizza, i altre cop a conduir o dormir per la preciosa Vall d'Añisclo fins arribar a Nerín. Un cop allà, paguem 15€ per barba per a què una furgoneta ens acosti fins a Cuello Arenas, on descobrim que no sortirem amb els esquís als peus com ens pensàvem.

**A**mb els esquís a l'esquena, caminem un quart d'hora, i ja trobem algunes congestes prou llargues com per calçar-nos els esquís i anar passant d'una a l'altra

sense massa problemes. Al cap de poc, ja trobem neu continua, i ens enfilem cap a la serra de la Custodia, on anem carenejant fins que cansats d'anar seguint la carena i veient una bona pala sota nostre, traiem les pells, i amb quatre girs per neu primavera molt estovada i remant una miqueta arribem al refugi de Góriz on ja ens esperen per sopar.

**M**olt bon sopar, i a dormir aviat entre roncs i humitats, que l'endemà volem matinar. Bé, volem matinar tots menys el guarda, que ens havia promès l'esmorzar





Arribant al cim

a les 6, i a quarts de 7 encara l'esperem. El primers xiuxiuejos, van passant a petita remor d'indignació, i desemboquen amb una cassolada en tota regla que desperta el guarda dormilega, i finalment podem esmorzar.

**A**ixí, entre una cosa i una altra fins a quarts de 8 no comencem a pujar. La neu és dura i els que en tenim posem ganivetes. Els altres després d'un parell de reliscades decideixen carregar els esquís a l'esquena i posar-se els grampons. En Joan comença a patir de mal de peus i ens esperarà a que baixem, una mica per sota de l'Ibón Helado, i quan per fi hi arribem, l'Enric decideix esperar prenent el sol a la vora del llac, es veu que feia estona que portava un paio amb un martell

enfilat a les espatlles (monsieur Mazô se-gons ell). Els altres tres seguim amunt per la canal amb esquís als peus o a l'esquena segons els gustos, fins a on és evident que tots hem de passar a la modalitat esquena; la famosa Escupidera cada vegada és més dreta, i els grampons es fan necessaris per pujar. Uns metres més entre parets amb la neu enganxada com si fos la Patagònia, i ens plantem més ràpid del que ens pen-sàvem al cim.

**A**braçades, vistes espectaculars, dia esplèndid, esquís als peus, bona neu i un descens espectacular ens espe-ren. No podem demanar més, o sigui que tirem avall fent enveja a la gent que va a peu. Recollim els que havíem deixat pel camí, i més ràpid del que voldríem arri-bem a l'alçada del refugi, on hem de tor-nar a posar pells, i remuntar cap a la Sierra Custòdia amb una diagonal interminable. Una última baixada, esquís a l'esquena i a córrer, que s'escapa el taxi. Ep! No co-rrem tant, hem de parar a saludar al Toni Villena, que puja saltant pels prats amb els esquís als peus cap a Góriz, només un dia més tard del que havíem quedat.

**E**l taxista ens espera, i ens baixa a Ne-rín. Cotxe cap a Aïnsa, plat de maca-rrons i cap a casa. Bé alguns ens quedem encallats en un embús a l'alçada de Mo-llerussa, i els altres per no patir l'embús fan més voltes que un ventilador, però tots arribem a casa feliços i contents.

15 de maig de 2016

## MONTMALÚS 2.781 m

**Hem fet el cim!**

Text i fotos: Rosa M. Soler

*Enguany ha estat a la primavera, quan ha fet les nevades més fortes, però és clar... a cotes altes. És per això que el sector moderat de la SEM vam decidir canviar l'objectiu inicial d'aquesta data pel Montmalús, ja que permet sortir des de Grau Roig a més de 2.100 m.*



Cim del Montmalús

**T**ot i així ha tocat carregar esquís un bon tros, pujant per una de les pistes d'esquí fins a trobar prou neu contínua per posar-nos els esquís als peus. A primera hora el temps ennuvolat i una mica ventós, ha anat bé per a pujar sense passar calor.

**U**n cop superat el tram de pistes, sortim del bosc i admirem el bonic paisatge de cims amb un gruix de neu espectacular, tenint en compte que som al maig. També veiem tot el recorregut que ens

caldrà fer fins la collada de Montmalús.

**A**nem pujant per una neu un xic encrostada, amb una mica de neu nova a sobre, que es comença a enganxar a les pells i decidim fer una paradeta tècnica per encerar i fer un mos.

**Q**uan arribem al coll després d'unes quantes ziga-zagues, ens rep un vent força molest, malgrat que sembla que el sol va guanyant la partida. Pugem un





Deixant el cim

tros més amb esquís, fins una gran roca, on els deixem a resguard del vent i acabem d'arribar al cim a peu, barallant-nos amb una neu força fonda en molts punts.

**A**dalt hi trobem plantada una estelada, que fa un bonic contrast amb l'entorn nevad. Estem envoltats de vistes espectaculars i ens hi asseiem una estona a badar i a fer

una ganyipada, això sí, darrera una roca per resguardar-nos una mica del vent.

**L**a baixada ha estat una mica penosa, ja que les pluges abundants dels últims dies han deixat la neu feta un desastre. Només fins el coll i els primers girs de sota hem gaudit de bona neu. Més avall s'ha transformat en una neu podrida, que feia mol difícil de girar, uns per novells i uns altres per massa veterans... Després d'algun castanyot digne del "Zona Zàping" decidim ser conservadors i tirar mà de cunya i fins i tot d'alguna volta maria. Diríem que és un d'aquells descensos d'esquí de muntanya per oblidar.

**A**cabem desfent el tros a peu per les pistes, que ha acabat de rematar els meus genolls, que ja venien "tocats" de tanta cunya.

**D**e totes maneres ens quedem amb el positiu de la jornada: Fer un cim amb amics sempre és una alegria, però aquesta temporada, per nosaltres ho ha estat encara més, ja que per culpa de la manca de neu i/o el mal temps, encara no n'havíem aconseguit fer cap.



Comença el descens

# SORTIDA A MONT-REBEI

## UNA TROBADA AMB CELEBRACIÓ

Per: Conxi Fernández

30 d'abril i 1 de maig de 2016

*Organitzada per en Josep Bou i na Francina. Ha estat fantàstica, com sempre. És un indret que cal visitar, i els dos dies el temps ens ha acompanyat. El pantà portava moltíssima aigua d'un blau resplendent, la muntanya verda, florida, molt maca!!*



Zona de les escales (foto: Albert Sambola)

**E**l primer dia vam fer el congost de Mont-rebei fins la Masieta. L'altre grup van escollir anar en barca fent tot el pantà, i van gaudir-ne d'allò més. Van explicar que val molt la pena navegar-hi.

**A**la nit al parc Astronòmic del Montsec molt, molt interessant.

**E**l segon dia alguns vam optar per fer senderisme des del refugi de Montfalcó. Vam anar per les escales penjades. La vista brutal, passem pel pont penjat, i tornem al congost, tot molt molt impressionant!!!!

**D**'altres van preferir anar a provar uns formatges boníssims!!! I fer unes visites culturals d'allò més interessants. Van visitar la col·legiata d'Àger i el casc antic (això només és una petita ressenya).

**A**partir d'ara si em permeteu, l'escrit es dedicat als amfitrions!!!

No sóc veterana, però el temps que fa que els conec sempre m'han fet sentir molt bé,



Francina i Josep (foto: Conxi Fernández)

**D**oncs, bé són 52 anys de casats, i crec que ja es coneixien de molt abans de l'esdeveniment!!!!

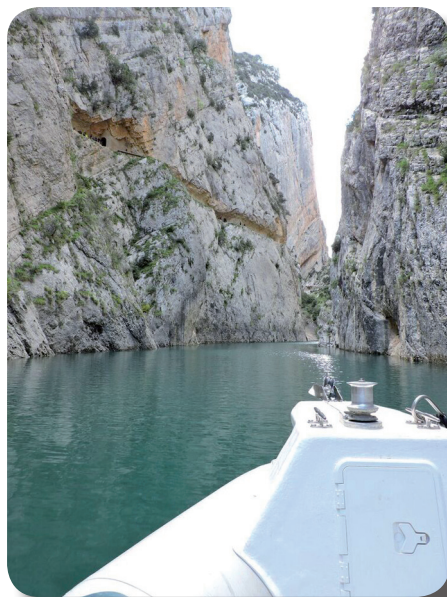
**L'**estimació, el respecte i l'amor, que reflecteixen un per l'altra estan sempre visibles, amb les seves mirades i els seus gestos, sempre atents i amables, són una parella encisadora!!!

**L**a vida marca uns camins, mai millor dit, plens de troballes, flors, roques, brolladors, rierols, muntanyes, família, i de molts, molts, molts amics.

**T**inc la sort que de tant en tant comparteixo moments com el d'aquest cap de setmana ple d'emocions, rialles, pastissos, cava i molta energia, excursions, i també de les amistats que gràcies als viatges que organitzen amb tanta cura, ens permet retrobar-nos i gaudir-ne moltíssim, moltes gràcies.

**D**esitjo que per molts anys ens trobem! Moltes, moltes felicitats FRANCINA I JOSEP.

**Una forta abraçada.**



Pas de Mont-Rebei (foto: Albert Sambola)



# NAVEGANT PER L'EMBASSAMENT DE CANELLES

Text i fotos: Albert Sambola (soci n° 2371)

*El mot NAVEGAR, es defineix com :*

- *Viatjar o desplaçar-se per l'aigua en una embarcació.*
- *Manejar una nau.*
- *Utilitzar una xarxa informàtica.*



**N**osaltres, el grup que formàvem part de "l'expedició" d'excursionistes a la zona de Mont-Rebei i que volíem gaudir de l'espectacularitat i bellesa del congost amb el seu entorn, per les aigües de l'embassament de Canelles, vam optar per la primera opció.

L'embassament de Canelles està ubicat en el curs del riu Noguera Ribagorçana. Té una capacitat d'uns 700 hm<sup>3</sup>. (Avui té el 80 % de la seva capacitat) i es fa servir principalment per generar energia elèctrica, malgrat que en els últims anys,

també, s'han aprofitat les seves aigües pel desenvolupament de les activitats turístiques i de lleure com poden ser les de caiac o vaixell.

L'opció de la navegació amb vaixell ens va atraure especialment, doncs les excursions caminant per la zona ja les coneixíem i vam aprofitar la magnífica organització d'en Josep Bou per la iniciativa de fer dos grups d'activitats.

Després de l'esmorzar ràpid al petit poble de Corçà, els vehicles de l'Aqua-Bus ens deixen a la Base Nàutica de Corçà.



Un cop embarcats a la zodiàc apta per a una dotzena de passatges, el nostre capità posa en marxa els potents motors i a tota màquina ens endinsem per les tranquil·les aigües de l'embassament.

El dia és bo però l'aire és fred i ens obliga a abrigar-nos segons les necessitats personals de resistència.

La nostra navegació té una durada de 3 hores i un recorregut d'uns 50 km. L'embarcació va equipada amb un motor elèctric que permet navegar pel congost de Mont-Rebei respectant el medi ambient i so natural del indret. Amb lentitud i silenci ens enfonsem pel congost. El capità ens convida a posar-nos el casc protector per les possibles caigudes de pe-

dres, no tant de forma natural si no per les provocades per la quantitat de personal que fa el recorregut a peu pel camí excavat a la roca i que tenim per sobre nostre.

El nostre capità amb mà segura i en el moment precís afluixa la velocitat de la nostra embarcació per no afectar amb les onades els caiacs que ens anem trobant en el recorregut. Un itinerari amb vivències de llocs meravellosos on la natura domina tot l'espai i un regal pels sentits.

Creuem el pont penjant de Segues que uneix Catalunya i Aragó. Admirem les espectaculars i polèmiques escales penjades a la paret que venen del refugi alberg de Montfalcó pel camí d'Aragó. Ens sorprèn l'espectacle de la Muralla de Finestres, que entre mig de les dues línies paral·leles de làmines rocalloses, es conserven les restes de l'ermita de Sant Vicenç, que formava part d'un antic recinte defensiu medieval. Els vols dels voltors ens acompanyen, fent més salvatge, si cap, tot l'entorn que ens encisa en tot moment.

Els motors de la zodiàc brandant fan l'últim recorregut a prop de la presa. L'aire tallant per la velocitat de l'embarcació i sumat al de la meteorologia, tot acostant-nos a Corçà, ens fa tancar els ulls per recordar i emmagatzemar les imatges d'aquest dia meravellós... TOT NAVEGANT PER L'EMBASSAMENT DE CANELLES.

# CALENDARI D'ACTIVITATS DEL MES DE JUNY

| DATA         |       | SECCIÓ        | LLOC O ACTIVITAT                                         | VOCAL                      |
|--------------|-------|---------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| 4            | ds    | Muntanya      | Senderisme GR-92                                         |                            |
| 4            | ds    | Caiac         | Recolzament cursa CNC                                    |                            |
| 5            | dg    | Caiac         | Curs Caiac de mar.<br>Iniciació i perfeccionament        |                            |
| 5            | dg    | SEM           | Aneto                                                    | Nil Camps<br>659403559     |
| 7            | dm    |               | Reunió junta directiva                                   | Junta                      |
| 11           | ds    | ERE           | Avenc del Merla i dinar plegats<br>a Segur de Calafell   |                            |
| 11           | ds    | Caiac         | Jornada portes obertes CNG                               |                            |
| 11 i 12      | ds/dg | Muntanya      | Travessa Costabona-Vallter                               | Rosa M. Soler<br>699537419 |
| 11 i 12      | ds/dg | SIJ           | Sortida conjunta                                         |                            |
| 11 i 12      | ds/dg | Caiac         | Sortida per determinar<br>(Costa Brava)                  |                            |
| 14           | dm    |               | Reunió de veterans                                       | Frederic Planas            |
| 18 i 19      | ds/dg | Muntanya      | Cursa per alta muntanya<br>LA RIBALERA                   | AEC                        |
| 18 i 19      | ds/dg | Caiac         | Sortida de Dragons.<br>Orpesa (Castelló)                 |                            |
| 24 al 26     | dv/dg | Caiac         | Cap de Creus                                             |                            |
| 25 i 26      | ds/dg | Grup<br>Joves | Activitats aquàtiques<br>(Riu i psicobloc Cova del Llop) | Joan A, Xavi C,<br>Soler   |
| 29           | dc    |               | Diada del soci                                           | Junta                      |
| Cada dimarts |       |               | Tallers de Manualitats                                   | M. Antònia<br>i Mari       |

Vegeu a continuació algunes informacions detallades



## TRAVESSA

### COSTABONA – VALLTER

(11 i 12 de juny de 2016)

**Activitat:** Travessa fàcil d'alta muntanya.

**Lloc i hora de Trobada:** dissabte 11 a les 10 del matí a Fabra i Puig.

**Resum de la sortida:** Es tracta d'una excursió de dos dies amb pernoctació al Refugi Lliure de Costabona (2.171 m). Caldrà deixar un cotxe a l'aparcament de Vallter, on acabarem la travessa. Ideal per qui vulgui "tastar" l'alta muntanya i gaudir d'una nit en un petit refugi.

#### Itinerari:

- **Dissabte:** Sortirem de la pista forestal de la Baga del Carboner (és la pista que va de Setcases a Espinavell). Des d'un punt d'aquesta pista surt el camí a la Collada de la Balmeta i d'allà anirem fins al Refugi Costabona, on farem nit.
- **Diumenge:** Pujarem al Costabona (2.464 m), després baixarem a Coll de Pal per agafar la carena, que ja no deixarem fins a la Portella de Merenç, passant pel Roca Colom (2.510 m) i altres cims de la carena fronterera amb França. Des de la Portella de Merenç per un camí ben marcat baixarem fins a Vallter.

**Desnivell:** Dissabte 500 m i diumenge uns 600 (aproximadament).

**Horari aproximat:** Unes 3 h dissabte i unes 5 o 6 h diumenge. La idea es fer-ho sense presses.

**Dificultat:** Cap dificultat tècnica, tret de les pròpies del terreny d'alta muntanya, on no sempre es circula per camins marcats.

**Adreçat a:** Persones de qualsevol edat llevat menors de 7 anys. Els menors de 18 anys necessiten permís patern.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Material:** Motxilla, sac de dormir, aigua, barret, crema, roba d'abric, protectora pel vent i la pluja. Calçat de tresc, millor de canya alta. Aconsellable dur pals.

**Cal portar:** Dinar i sopar de dissabte. Esmorzar i menjar de ruta per diumenge. El diumenge, tenim l'opció de dinar de restaurant. Sinó, també caldrà dur el dinar, que es podria deixar als cotxes. Cal dur cantimplora (només trobarem aigua al Refugi). Qui ho vulgui pot portar fogonet per sopar i esmorzar calent al refugi. A la trobada prèvia ja ens posarem d'acord per a compartir entre cada 3 o 4 un fogonet i un pot.

**Informació i més detalls de la sortida:** dijous 9 de juny a partir de les 20 h. a la seu de l'AEC.

**Vocal:** Rosa Maria Soler: 93-311-77-85 i 699-53-74-19

**NOTA IMPORTANT:** És obligat llegir les normes generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes.

18 i 19 de juny de 2016

## LA RIBALERA

*Un any més estarem de ple en l'organització de la Ribalera, una de les activitats de l'Agrupació que mobilitza un bon nombre de socis i simpatitzants, força complex en la seva organització, i que ofereix una bona projecció de la nostra entitat.*



**L**a Ribalera és hereva dels actes del **100tenari**. Amb l'esforç de tots s'ha anat consolidant arribant enguany a la seva cinquena edició.

No per experiència acumulada resulta més fàcil. La cursa es planifica d'un any per l'altre per un equip que abasta diferents àrees de treball: Tècnica (itineraris, horaris, distribució de controls, marcatge i desmarcatge), Logística (material dels controls i de Tírvia, instal·lacions, sub-

ministres), Suport (ràdios, informàtica, inscripcions, classificacions...) Xarxes socials (pàgina web, comunicats, Facebook...), Relacions Externes (Feec, Consells Comarcals, col·laboradors...) Financera (recursos, comptabilitat...), Secretaria i Plans d'Emergències.

**A**rribada la data de LA RIBALERA és la col·laboració del voluntariat (socis i simpatitzants) que la fan possible. Els controls, amatents al pas dels corre-

dors. Els controls escombra procurant que no quedi ningú despenjat. El control de Tírvia, amb una varietat de tasques sovint pocs visibles però indispensables (dorsals, lliurament de material, fotografia, informàtica, vestuaris, dutxes, megafonia, lliurament de premis, avituallament, emergències, emissores...)

Finalment els corredors, alguns de la pròpia Agrupa i la majoria vinguts d'arreu del país, per a participar en una de les Curses per Alta Muntanya, que segons manifestacions d'ells mateixos, compta amb un dels

millors itineraris per muntanya.

Com podeu veure tot això funciona com un gran engranatge, que llargament planificat, es posa en marxa el dia de la prova i tot ens ha de quadrar. Nosaltres com a organitzadors hem de quedar satisfets de la feina ben feta, i els corredors contents d'haver participat en una prova espectacular on l'organització es bolca en el seu esforç.

Doncs ja ho veieu, si encara no us heu incorporat, animeu-vos!! El 19 de juny tots hi fem falta.

## CAIAC

11 de juny

### PORTES OBERTES AL CLUB NÀUTIC GARRAF

Activitat oberta a tots els Socis de l'AEC.

El proper dissabte, 11 de juny, el Club Nàutic Garraf celebra el Marina Day (Jornada de portes Obertes) per tal de facilitar el coneixement de tota l'oferta esportiva i lúdica que el Club ofereix: vela, caiac, pesca, paddle surf, surf i submarinisme.

I com cada any, recollida de fons en benefici de l'Obra Social de l'Hospital de Sant Joan de Déu.

### Vine amb la família i amics i participa-hi.

Totes les activitats són gratuïtes.

Inscripcions el mateix dia 11 a partir de les 10h al punt d'informació.

I com cada any: torna el "Mercadillo" Nàutic d'ocasió.

Us hi esperem!!

CLUB NÀUTIC GARRAF

936 320 013

[www.clubnauticgarraf.com](http://www.clubnauticgarraf.com)



# DIADA DEL SOCI

**Dia 29 de juny a 2/4 de 9 del vespre**

Us esperem a tots en aquesta tradicional trobada anual, on es donaran premis i medalles diversos i les Seccions podran donar a conèixer amb un petit resum o vídeo, les seves activitats més destacades. Acabarem amb un pica-pica.

Es farà entrega dels següents reconeixements:

## **MEDALLA AL SOCIS QUE COMPLEIXIN 25 O 50 ANYS A L'AGRUPA:**

Aquest any en tenim 3 que fan els 25 anys:

Valentí Tapias Sallan, Virgínia Reyes Garcia i Miquel Romà Garcia.

## **PREMIS DE CONSTÀNCIA, DESNIVELL, ESCALADA, ESPELEOLOGIA, BARRANCS I BTT**

per activitats fetes durant el 2015 (cal haver anotat l'activitat al llibre registre que es troba a la sala gran de l'Agrupada). Les activitats i premis d'enguany són els que figuren a la taula següent

| NOM                   | Jorna-<br>des | P r e m i -<br>CONSTAN-<br>CIA | Mts. des-<br>nivell | P r e m i<br>D E S N I -<br>VELL | Nº vies i<br>m ESCA-<br>LATS | Premi ES-<br>CALADA | Espeleo-<br>logia m<br>desnivell<br>i recorregut | Barrancs<br>i engor.:<br>m, desni-<br>vell i re-<br>corregut |
|-----------------------|---------------|--------------------------------|---------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Bernat Ruiz           | 29            | Argent                         | 18750               | -                                | -                            | -                   | -                                                |                                                              |
| Caterina<br>Rodríguez | 73            | Or                             | 21780               | Argent                           | -                            | -                   |                                                  |                                                              |
| Jordi Pino            | 73            | Or                             | 21780               | Argent                           | -                            | -                   | -                                                |                                                              |
| Josep Emili<br>Ferrer | 117           | Or                             | 50130               | Or                               | 295 i<br>9215 m              | Or                  |                                                  |                                                              |
| Manuel<br>Cabanillas  | 130           | Or                             | 21267               | Argent                           | -                            | -                   | -                                                |                                                              |
| Miquel<br>Romà        | 12            | -                              | -                   | -                                | -                            | -                   | -386 i<br>3100 m                                 | -150 i<br>500 m                                              |
| Rosa M.<br>Soler      | 28            | Argent                         | 11195               | -                                | -                            | -                   | -                                                |                                                              |
| Sara<br>Gómez         | 115           | Or                             | 51690               | Or                               | 286 i<br>8505 m              | Or                  | -                                                |                                                              |
| Xavier Díez           | 103           | Or                             | 28280               | Argent                           | 203 i<br>15143 m             | Or                  | -                                                |                                                              |

**PREMI MONTAGUT** per col·laboracions al Butlletí: Jordina Argimon

**MEDALLES** de 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000, pels socis que hagin assolit el seu primer cim d'aquestes alçades (cal que ho comuniquin a Secretaria el més aviat possible, aportant una foto i indicant cim i data).

**Novetat d'aquest any:**

## **RECAPTE D'ALIMENTS PEL BANC DELS ALIMENTS**

(Arròs, llegums, llet, conserva de carn i peix, oli...)

Aquest dia trobareu a l'Agrupació un punt per dipositar aliments que hi vulgueu aportar.

**NO HI FALTEU!!**

## **ERE**

**Dissabte, 11 de juny**

### **Avenc del Merla**

(Roda de Barà) de 61 m de fondària

Dinar plegats a Segur de Calafell

### **Informació de l'avenc**

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2010/10/avenc-del-merla.html>

Si algú no vol anar a l'avenc, pot venir fins a la boca i seguir l'excursió fins al cim de la

Plana del Xim (272 m)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13015425>

o també, visitar la surgència del riu de Coma-ruga, a la vora del mar, les aigües de la qual provenen del mateix massís (Bonastre) on hi ha l'avenc.

[http://www.elvendrellturistic.com/es-tany\\_comaruga.php](http://www.elvendrellturistic.com/es-tany_comaruga.php)

## **CAIAC CURSOS**

*Us anunciem els cursos que tenim previst fer conjuntament amb el Club Nàutic de Garraf.*

**U**na bona oportunitat per iniciar-se o millorar la nostra tècnica sobre el caiac. Els dos cursos (iniciació i perfeccionament) seran el mateix dia.

**Data:** Diumenge, 5 juny.

**Trobada:** 09:00. Club Nàutic del Garraf: Escullera de Ponent s/n. 08871 Garraf

**Preu:** Socis AEC/socis CNG 50€ No socis: 60€

**Assegurança:** 5€ (federats FCP: 0€)

Per qualsevol consulta sobre els cursos, si us plau, poseu-vos en contacte amb Santi Rodríguez al telèfon 655 80 25 56.

# MUNTANYA



| DATA             |    | POSSIBLE LLOC                                             | VOCALS        |
|------------------|----|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>2 juliol</b>  | ds | Muntanya: Ermita St Antoni (Camprodon)                    | Domènec Palau |
| <b>3 juliol</b>  | dg | Muntanya: Bastiments                                      | i Anna Tomàs  |
| <b>16 juliol</b> | ds | Semprepodem: Núria - Coma de Vaca.<br>Camí dels Enginyers | Pere Mansilla |

# CAIAC



| DIA           | MES                        | ACTIVITAT                                                                            |
|---------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2, 3          | Juliol                     | Costa Brava                                                                          |
| 16            | Juliol                     | Taller Pràctic: Resolució incidències                                                |
| 16            | juliol                     | Sortida Lluna plena Garraf                                                           |
| 23, 24        | Juliol                     | Costa Vermella (Cotlliure)                                                           |
|               | Agost<br>Proposta vacances | Possibilitat de varies propostes:<br>La Bretanya (França)<br>Escòcia (Gran Bretanya) |
| 10            | Setembre                   | Montgat                                                                              |
| 17, 18        | Setembre                   | Travessa Dènia Eivissa                                                               |
| 24, 25        | Setembre                   | Curs de caiac d'iniciació<br>i perfeccionament                                       |
| 8, 9          | Octubre                    | L'Ametlla-Ampolla (Tarragona)                                                        |
| 15, 16        | Octubre                    | Costa Brava                                                                          |
| 22            | Octubre                    | Taller de seguretat                                                                  |
| 22, 23        | Octubre                    | Curs BCU 3 starts pràctic (mar)                                                      |
| 29, 30, 31, 1 | Octubre-novembre           | Formentera                                                                           |
| 19, 20        | Novembre                   | Pantà de Canyelles                                                                   |
| 3, 4, 5, 6    | Desembre                   | El Algarve (Portugal)                                                                |
| 18            | Desembre                   | Matinal nadalenca                                                                    |

# PIC DE BASTIMENTS

## Ermita de Sant Antoni de Camprodon

**Activitat:** excursió de muntanya per a socis

**Dies:** 2 i 3 de juliol (cap de setmana)

**Dormirem** a "Can Perot de Faitús"

(Places limitades de 12 llits)

**Vocals:** Domènec Palau i Anna Tomàs (671 40 60 30)

**Hora de sortida:** 9 del matí.

**Lloc:** Agrupa

**Transport:** Vehicles particulars

**Informació:** dijous 30 de juny local AEC

### PROGRAMA

#### Dissabte, dia 2

#### Ermita de Sant Antoni

Excursió semi/circular de fàcil recorregut

**Itinerari:** Santuari del Remei, Coll de la Brossa, Ermita de Sant Antoni, Camprodon.

**Desnivell:** 280 m

**Recorregut:** 7,6 km

**Temps estimat:** 3 hores

#### Diumenge, dia 3

#### Pic de Bastiments (2.881 m)

**Dificultat:** Mitjana, força pendent continuada.

**Lloc de trobada** (pels que pugin directament diumenge): Aparcament de les Pistes d'esquí de Vallter.

**Hora de trobada:** 8 del matí.

**Itinerari:** Ulldeter (2.000m) – Coll de la Marrana – Pic de Bastiments.

Anada i tornada.

**Desnivell:** 881 m

**Recorregut:** 9 km

**Temps estimat:** 5 hores

El Bastiments és un cim molt assequible. També és un cim traïdor, ja que el fort vent que acostuma a fer-hi dificulta l'ascensió i el risc de boira i tempesta és alt.

**Cal portar:** 2 esmorzar, 2 sopars, 1 dinar, sac de dormir, estris personals per pernотar, lot, roba de muntanya d'entretemps, paravents, calçat lleuger, pals, gorra pel sol, crema solar, cantimplora.

Per participar a la sortida, és obligatori llegir les Normatives Generals de les Sortides de L'A.E.C. (pàgina 30), la inscripció a la sortida comporta la total acceptació a les mateixes.

És obligatori estar en possessió de la llicència corresponent de la FEEC.



# ESCOLA GLACERA



| <b>ESQUÍ DE MUNTANYA</b>      |                                    |                           |             |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------|
| <b>FORMACIÓ</b>               | <b>TEÒRICA</b>                     | <b>PRÀCTICA</b>           | <b>LLOC</b> |
| MONOGRÀFIC<br>FORA PISTA      | 14 de desembre                     | 17-18 de desembre         | UECG        |
| <b>PROGRESSIÓ PER CRESTES</b> |                                    |                           |             |
| MONOGRÀFIC                    | 8 de juny                          | 11-12 de juny             | FEB         |
| <b>ESCALADA EN ROCA</b>       |                                    |                           |             |
| CURS NIVELL II                | 13, 19 i 26 d'octubre              | 15-16,<br>22-23 d'octubre | UECG        |
| <b>EXCURSIONISME</b>          |                                    |                           |             |
| CURS NIVELL I                 | 28 de setembre<br>5 i 11 d'octubre | 1-2, 8-9 d'octubre        | AEC         |
| <b>DESCENS DE BARRANCS</b>    |                                    |                           |             |
| MONOGRÀFIC                    | 15 de juny                         | 18-19 de juny             | FEB         |
| <b>FERRADES</b>               |                                    |                           |             |
| MONOGRÀFIC                    | 29 de juny                         | 2-3 i 16 juliol           | CEE         |




**TOT PER L'ESQUÍ MUNTANYA**

15% descompte socis A.E.C.

**ALP SPORTS**

**BARCELONA**

Av. Gaudi, 36  
93 436 46 43

# CURS DE SEGURETAT A MUNTANYA

En XAVI DIEZ, soci de l'Agrup, ha fet aquest curs  
realitzat pels Grups de Rescat dels Bombers  
i recomana de fer-lo a tothom que es mogui per la muntanya.  
**No es necessita cap tipus de titulació per fer-lo  
i és gratuït.**

## Introducció al curs:

<https://www.youtube.com/watch?v=WV5CFZWDOLM>

## Més informació:

<https://ispcobert.continguts.cat/curs/seguretat-a-les-activitats-de-muntanya/>

**A**quest curs està pensat per enfortir les vostres competències bàsiques a l'hora de realitzar activitats a la muntanya.

### **Quines són les competències bàsiques?**

- *Planificar correctament les sortides al medi muntanyenc, cosa que significa haver fet prèviament una bona anàlisi de riscos i de les nostres capacitats.*

- *Posar en marxa recursos en cas d'accident a la muntanya, el que significa informar-nos sobre els suports de què disposem i ser capaços d'activar-los.*

La dinàmica del curs és molt senzilla. Durant un mes i cada dilluns s'us aniran activant cadascun dels 4 mòduls de què consta el curs.

Cada mòdul conté entre 1 i 9 lliçons.

Lliçó = Vídeo explicatiu => Qüestionari de preguntes claus (Us apareixerà titulat: SM. Qüestionari X)

Al final de cada mòdul, haureu de respondre un qüestionari avaluatiu de 10 preguntes.

Finalment si supereu el curs disposareu de l'acreditació corresponent facilitada per l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya.

# SERRA DE SIS

28-03-2016

Per: Pep Molinos

*Vàrem descobrir la muntanya de Sis en una excursió, temps enrere, al Turbó. Poguérem contemplar un massís rocallós d'aspecte ferreny, situat al marge esquerra del riu Isàbena, i totalment desconegut per a nosaltres. Posteriorment l'Àngel Porras, company de l'Agrup i bon coneixedor de la zona, ens va explicar les bondats d'aquesta muntanya ubicada a La Ribagorça aragonesa (Franja).*



**I**niciem la ruta circular al poble de Beranui, pujant a la bonica església romànica situada a la part superior del nucli. L'antic camí de bast puja de front a les cingleres de la Serra de Creus(SE), i ja a frec de la paret va a cercar els millors passos per entrar al barranc de la Riba. Passem per la Font de Sant amb aigua abundosa. El corriol segueix pujant per terreny més obert fins a la carena, on trobem una cruïlla. Nosaltres tombem a la dreta pel llom de la carena, i per terreny planer i en lleugera baixada arribem al Mirador de Los Mallos. Un magnífic mirador sobre la vall del Isàbena, el Turbó i amplis sectors del Pirineu aragonès.

**D**esfem el camí i retornem a la cruïlla per a continuar ara en sentit contrari per l'ampla carena fins a les properes bordes de Beranui. A partir de les bordes deixem

el camí carener que puja al Puyaltó, i prenem un corriol que baixa lleugerament cap el barranc de Partarriu per terreny farcit de roures (alguns espectaculars) i boixos fins a l'ermita romànica de Sis, actualment en període de restauració. Creuem a gual el torrent força cabalós, i ja situats a l'altre vessant del barranc Partarriu, fem un llarg flanqueig per un camí de cornisa amb pujades i baixades, bones vistes al Turbó i al Mirador de Los Mallos. Arribats a la Colladeta el corriol va perdent alçada sempre amb el barranc Partarriu a la nostra dreta. Quan ja hem perdut quasi bé tot el desnivell arribem a La Collada; passem a l'altre vessant de la carena (SW), i entre conreus i fruiters entrem al poblet de Pardinella.

**A**ra per terreny mitjanament planer, tant per pista com per corriol, i seguint els senyals de GR (NE) tornem a Beranui.

**H**a estat una volta circular per les entranyes del massís, i prenem nota de tornar-hi per recórrer les parts cimeres del Pujaltó i Amurriador.

Horari: 5,00 h; desnivell: 735 m •

## SENDERISME GRUP SEMPREPODEM

## COMANEGRA

Per: Eva Lerma

*Els "Encarapodem" demostren les seves qualitats físiques al Comanegra sota un sol tòrrid*



Hrup al cim del Comanegra (foto: Àngel Porras)

**D**issabte 21 de maig de 2016, el Pep Molinos va reptar als Encarapodem a una sortida de nivell que ens havia de dur de Beget al Comanegra. La dificultat imposada pel desnivell, i el temps disponible per assolir el repte, van motivar que alguns membres del grup renunciessin a afegir-se a l'expedició i que d'altres, que per qüestions de salut ens hem mantingut al marge de les activitats del grup durant un temps, com l'Anna Fernández i una servidora, no volguéssim deixar escapar l'ocasió de gaudir d'un dia de primavera i un racó del país esplèndids, predisposades a deixar-nos portar i muntar-nos un pla B sensacional.

**L'**Àngel Porras, que juntament amb el Salva Montpeat (qui en aquesta ocasió no ens va poder acompanyar), lidera les activitats del grup reconstituït després de la marxa del seu antic líder, el Quim Llop, ens va convocar abans del que és habitual, les 6:45 h, davant la seu de l'AEC, perquè el viatge era llarg i el conductor de l'autocar tenia un límit d'hores que no es podia sobrepassar. A Fabra i Puig es van afegir al grup, el Rafa i membres de la nova junta que pertanyen a d'altres seccions, com és el cas de la Yolanda Soto, el Xavier Soriano i el Miquel Peinado.





Pujada final (foto:Jordi Serra)

L'Àngel va proposar arribar a Beget des d'Oix per una antiga pista ara asfaltada i plena de giravolts però, malgrat tot, estàvem esmorzant a la terrassa de l'Hostal del Forn de Beget a les 9:20 h segons l'hora prevista.

El Pep Molinos ens va proposar a l'Anna i a mi, arribar-nos al castell de Rocabruna, seguint inicialment el recorregut del GR11, que va paral·lel a la Riera de Beget i així podríem gaudir de l'aigua i la vista. I a les 9:30 h puntualment, el grup es va dividir i totes dues parts vam iniciar les nostres rutes particulars.

Encara que als muntanyencs experts els pugui semblar una ximpleria, per a l'Anna i jo ja era un repte fer una volteta de 9km seguint les marques del camí sense ser guiades, tal i com estem acostumades, i posant a prova la nostra orientació.

I he de reconèixer que va ser un motiu de satisfacció i autoestima per a totes dues el fet d'aconseguir-ho i de poder gaudir d'un paisatge incomparable totes soles. Les pluges de les darreres setmanes van afavorir que la riera baixés amb força i que als arbres esclatessin tots els nous brots i els prats s'omplissin d'una manta floral de mil colors. L'Anna em va ensenyar a collir una varietat vegetal que a Galícia anomenen espàrrec, i que no hem de confondre amb els espàrrecs silvestres que tots coneixem però que amb un remenat d'ou van representar un sopar diferent i saborós.

El castell de la Rocabruna data del segle X, se'n conserva part de l'estructura i d'una torre i està en fase de restauració. Des del Tossal del Castell hi ha una bonica panoràmica de la Garrotxa i el Pirineu.

L'accés es fa, deixant el GR11 i agafant un corriol mig abandonat que passa per les cases de la Vila i Ca l'Arqueta però paga la pena arribar-s'hi per les vistes.

**E**l sol va escalfar amb ganes a migdia i vam agrair poder refrescar-nos a la riera durant el camí, i fins i tot poder fer-nos un banyet i tot al seu pas per Beget on vam dinar. Fins i tot, vaig aconseguir poder immortalitzar un trosset d'aquell bell paratge d'arbres vermells a la vora de l'aigua verda i cristal·lina, amb llapis d'aquarel·la i làmines que amablement m'havien guardat a l'hostal. En definitiva, l'Anna i jo vam gaudir d'allò més del nostre pla alternatiu fet a mida.

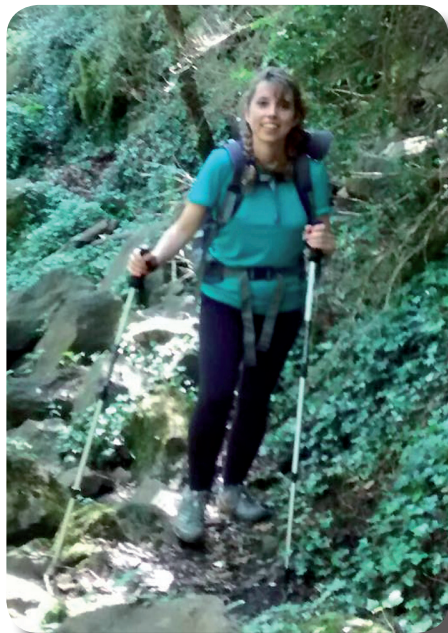
**E**ntretant, els més valents, o sigui tota la resta, van enfilem cap al nord-est en direcció al Coll de Malrem a través d'una

zona boscosa d'alzines i roures, seguint el camí utilitzat per traginers, contrabandistes i republicans a la guerra civil, i pels jueus que fugien dels nazis.

**S**egons em relaten membres d'aquesta expedició, des del Coll de Malrem van gaudir d'una bonica vista aèria de Beget i de les darreres pales de neu que quedaven al Pirineu per la zona del Canigó, i van fer amistat amb una vaca que els va acompanyar durant part de l'ascens fins al cim del Comanegra; camí que van iniciar girant a llevant per passar a la carena fronterera entre prats i bosc de faig que van gaudir d'allò més.

**A**questes mateixes fonts em relaten que, en coronar el Cim del Comanegra, van trobar dos excursionistes francesos que van desaparèixer tal i com havien aparegut, no saben ben bé per on, però tenen sospites que es podria tractar d'un "cas d'abducció extraterrestre".

**E**n iniciar el descens, amb fort desnivell pels prats del vessant sud fins el coll de Boix, el "caloret" va fer estralls entre els membres del grup, ocasionant una al·lucinació col·lectiva de cervesa fresqueta, que es va fer realitat després d'arrossegar-se assedegats per corriols poc definits entre els cingles de la Gralla i La Ricolta i coronar, puntualment a les sis de la tarda, el primer bar del poble de Beget, on van acabar amb totes les existències d'aquest preuat suc de civada.



Eva Lerna

**A**llà els esperàvem l'Anna i jo fresquetes i relaxades després del nostre banyet a la Riera i el nostre moment zen. I per no perdre la tradició iniciada pel predecessor dels Semprepodem, es va replegar el ramat amb presses per arribar a l'hora marcada pel conductor de l'autocar, que va tenir ocasió de demostrar les seves proeses al volant, en baixar cap a Camprodon per aquella carretereta estreta, i haver de sortejar un camió i una grua que venien de cara.

**E**n definitiva, tots plegats vam passar un dia molt agradable i vam poder constatar que "encara podem" organitzar-nos per assolir més cims i traçar tants plans alternatius com calgui per tal que el grup no es dissolgui i l'obra iniciada pel Quim Llop perduri en el temps.



Anna Fernández al castell de Rocabruna (foto: Eva Lerma)

**C**rec que parlo en nom de tot el grup en agrair al Pep Molinos el seu guiatge en un cas, les entenedores indicacions en l'altre i el compartir el seu gran coneixement del muntanyisme i les muntanyes del nostre país amb tots nosaltres.

## AGRAÏMENT

**A** la biblioteca hi havia una pila de revistes "Cordada" antigues, que ara tenim agrupades i magníficament religades, gràcies al nostre soci Toni Rocias, que ho ha fet, sense cap cost per a l'Entitat.

Moltes gràcies Toni!

## BUTLLETÍ ON-LINE

**E**ls socis que vulgueu deixar de rebre el butlletí de paper a casa i només vulgueu rebre el format pdf, ho podeu sol·licitar a secretaria. Ajudeu-nos a ser més sostenibles, col·laborar amb la millora del medi ambient, i reduir costos d'edició i tramesa de correu postal.

**S**i algun butlletí el volguéssiu conservar en paper, sempre en podreu recollir un exemplar a la seu social •

# LO PILAR D'ALMENARA (459 m)

## COMARCA DE L'URGELL

Text i fotografies: Jordi Pino i Caterina Rodríguez



**D**e fet la pujada al Pilar no és pas una excursió, és una visita, doncs el temps de pujada no supera els 10 minuts, però val molt la pena arribar-s'hi, per tal de veure la torre de guaita circular, datada al segle XI, i comprendre les lluites hagudes en aquella època amb els sarraïns. La torre ha estat recentment restaurada i sobresurt uns 20 metres per damunt del cim. Es pot visitar i pujar dalt. Al costat de la torre hi ha el vèrtex geodèsic i un pèl més enllà, les restes de l'ermita romànica de Sant Vicenç datada al segle XII. El Pilar d'Almenara és el punt culminant de la serra d'Almenara, un petit bombament del terreny de la depressió central

catalana, que separa al nord la ribera del riu Sió i al sud el pla d'Urgell. Lloc estratègic situat al nord de la comarca de l'Urgell format per grans sediments de l'oligocè, fruit de la dessecació de l'antic mar que fins l'eocè va omplir aquest indret. Guixos, margues grises i roques calcàries, formen majoritàriament la muntanya, en un terreny molt eixut. Bones vistes en totes direccions i molt especialment sobre la banda del pla de l'Urgell i d'aquí la seva estratègica importància.

## ACCÉS

**A**mb automòbil ens hem de desplaçar fins a la vila d'Agramunt. Ho podem fer des d'Artesa de Segre o Tàrraga per la C-14, que uneix ambdues poblacions, i també per la L-303 des de Cervera.

Venint de Tàrraga i sense entrar a Agramunt hi ha una rotonda on ens desviarem a l'esquerra per la carretera LV-3231 que porta a Almenara i Tornabous. Seguint aquesta carretera i a poc de passar el km 4, arribarem a un canvi de rasant. En aquest mateix punt, tindrem a mà esquerra un petit eixamplament de la carretera on hi ha un petit ametller i un indicador de la forestal. Aquí deixem el vehicle a





A primer terme el vèrtex geodèsic i una mica més al fons l'ermita de sant Vicenç

la nostra esquerra veiem la torre i a l'altre banda de la carretera hi ha una pista amb dos indicadors verds que assenyalen direccions a Castellserà, Agramunt i el Pilar d'Almenara.

## RECORREGUT

**E**n resum hem de muntar a la carena, on hi ha la torre, travessant, en direcció sud-oest, uns conreus i unes alzines.

**Les referències més importants són:**

**0 minuts.-** Aparcament (425 m). Sortim per un camí pedregós, sense travessar la carretera, seguint paral·lels a una pista que, en 50 metres, porta a un camp de conreu barrat per unes pedres. Anem un pèl enlairats i amb unes alzines a la nostra esquerra, planers i seguint el G.R.-3.

**3 minuts.-** Camp de conreu (435 m). Girem un pèl a la dreta i el travessem pel

marge, per tal d'entrar a un petit bosc d'alzines. El camí fa una mica de pujada i va flanquejat per antigues pedres que assenyalaven el camí a la torre. Anem fins la carena on d'entrada trobem un camp de conreu planer i molt ampli i al seu extrem sud, les restes de l'Ermita, el vèrtex i la torre.

**10 minuts.-** Lo Pilar d'Almenara (459m). Cim àmpliament superat en alçada per la torre de guaita que té uns 20 metres d'alçada i on pujarem per unes escales exteriors i seguidament per unes d'interiors. Ens arribem a les runes de l'Ermita de Sant Vicenç. Baixada, desfent el camí de pujada.

## HORARI

**E**l recorregut de pujada és de 10 minuts, igual que el de baixada.

## DESNIVELL

**E**l desnivell de la visita és de 50 metres, tant de pujada com de baixada.

## ÈPOCA

**A**questa ruta es pot fer a peu tot l'any inclòs l'estiu. El breu recorregut no permet passar calor.

## PUNTS D'INTERÈS

**A**l marge del que s'ha explicat, des de la torre, cap al nord podem distingir les muntanyes del Montsec i tots els cims dels Pirineus Centrals fins les muntanyes d'Andorra, a més de tota la plana nord de l'Urgell, Noguera i Segarra. Aquesta darrera comarca també la gaudirem mirant a llevant i distingirem algun poble. A po-

nent tenim tota la plana del Pla d'Urgell i del Segrià i al sud tots els canals de rec de l'Urgell, la serra del Tallat i les muntanyes de Prades com a vistes més destacades.

## CLIMA I VEGETACIÓ

**L**a vegetació i el clima és de caire continental amb influència mediterrània. Matolls, sequera i forta calor els dies de sol. Els dies d'hivern poden presentar jornades de vent i dies rúfols, mentre que a primavera, estiu i tardor sovintegen els dies calitjosos, de forta calor i sequedat.

## EQUIPAMENT

Res d'especial, llevat que faci vent.

**Barcelona a 4 d'abril de 2008.**

# AVÍS PELS QUI ENVIEU ARTICLES I FOTOS PEL BUTLLETÍ

Volem recordar-vos algunes coses importants, que cal tenir en compte:

- Data límit per a enviar articles i fotografies: Si pot ser abans del dia 20 i com a molt tard el dia 23 de cada mes. Tot el que arribi més tard, no ens podem comprometre a que surti publicat el mes següent.
- Cal signar sempre els articles. El nom de l'autor ha de sortir al butlletí.
- Cal indicar la data en que es va fer l'activitat.
- Fotos: Envieu-les a la màxima resolució possible, indicant sempre l'autor de la foto i el nom del lloc o del moment que hi surt retratat. Si les fotos no acompanyen cap article, cal posar també la data en què s'ha fet l'activitat. Ah! i tingueu en compte de fer-ne alguna de vertical, que queden millor per a la portada.

**El Butlletí el fem entre tots. Moltes gràcies per la vostra col·laboració •**

## ALTES DEL MES D'ABRIL

Meritzell Aragonés Gabarró  
Josep M. Espasa Verdés  
Enric Ferrer Pallés  
Jordi Perecaula Pujadas

La nostra més cordial benvinguda i el desig  
d'una ben profitosa estada a l'Agrupació •

## PAGAMENTS

**Oficina La Caixa 0823 Padilla-Gaudí. C/ de Padilla, 271**

**COMPTES BANCARIS (IBAN):**

**AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123**

**INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236**

**Important:** Comenceu sempre indicant el vostre **nom i cognom** •

## CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

## NORMES GENERALS

### PER A TOTES LES SORTIDES DE L'A.E.C.

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació •

# FES-TE'N VOLUNTARI LA RIBALERA 2016



ENVIA CORREU  
[tecnic.laribalera@aec.cat](mailto:tecnic.laribalera@aec.cat)  
(MIQUEI)







Al fons el Comanegra (foto: Àngel Porras)

## HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a divendres de les 18:30 a 21:30 h.

## SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (SM); Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM); Secció d'Esquí de Muntanya (SEM); Equip de Recerques Espeleològiques (ERE); Secció d'Esquí (SE); Secció de BTT; Secció Infantil i Juvenil (SIJ); Secció de Caiac; Secció de Cultura (SC); Secció de Turisme Equestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera ●



1912

### AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta  
08013 Barcelona  
tel: 933 024 529

**e-mail:** aec@aec.cat  
comunicacio@aec.cat

**web:** www.aec.cat

Edita: AEC

**President:** Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

**Coordinació:** Rosa Maria Soler

**Correcció lingüística:** Jordi Romagosa

**Disseny i maquetació:** Xavier Sánchez

**Impressió:** Empòrium

**Dipòsit Legal:** B 11805-2015

**En aquest butlletí hi col·laboren:** Jordi Romagosa, Pep Molinos, Domènec Palau, Rosa M. Soler, Bernat Ruiz, La Ribalera, Pere Mansilla, Conxi Fernández, Albert Sambola, Yolanda Soto, Cristina de Irala, Santi Rodríguez, Xavi Diez, Eva Lerma, Àngel Porras, Jordi Serra, Caterina Rodríguez i Jordi Pino ●



2013